

## 残寒厳しき折、皆さん、運動不足になっていませんか？

障害者スポーツレクリエーション  
**オンライン運動会**

新型コロナウイルス感染症の影響により、障害のある方のスポーツ大会・関連イベントの中止や規模縮小等が続いている中、障害のある方の体を動かす機会やスポーツを通じた交流の場とするため、障害者スポーツレクリエーション「オンライン運動会」を開催しています。この大会では、身近な場所がオンライン上での「運動場」となり、主催者が指定する種目に挑戦している様子を専用ホームページに動画投稿いただくことが「参加」となります。大会期間中は、他の参加者の様子も閲覧でき、みんなでスポーツを気軽に楽しむWITHコロナ社会を踏まえた新しい参加型イベントです。みなさまのご参加をお待ちしております。

種目

- 1.風船リフティング
- 2.お手玉ポッチャ
- 3.紙皿フライングディスク
- 4.紙コップタワー
- 5.玉入れ
- 6.100本ボウリング
- 7.創作ダンス  
(課題曲:まゆまる体操//パプリカ)

動画を撮影・投稿し、みんなで盛り上がりましょう!!

身近な場所がオンライン上での運動場となり、競技に挑戦していただけます。  
お手持ちのスマートフォンや家庭用のビデオカメラ等で撮影いただき、投稿ください。

投稿期間 令和2年12月21日～令和3年3月31日 下旬  
閲覧期間 令和3年1月上旬～令和3年3月末日  
結果発表 令和3年3月下旬

その他、ルールや参加方法の詳細につきましては、大会公式ホームページのご案内をご確認ください。

最新情報はこちら! <https://kyoto-undokai2020.com>

- 参加資格** 京都府内に在住、在勤、在学している障害のある方ならどなたでも参加可能です。(ご家族や社会福祉施設としての参加も可) (年齢制限なし)
- 参加人数**
  - 種目は、原則1～3名での参加。(創作ダンスは3名以上でも可)
  - 複数人数(チーム)で参加する場合は、チーム内に参加資格を有する方が1名以上含まれる場合は参加可能とします。
  - 参加費は無料

## 障害のある人との接し方を学ぼう! part2

### 『聴覚障害のある人』

聴覚障害のある人の聞こえ方は「全く聞こえない」「わずかに聞こえる」「雑音と聞き分けられない」などさまざまです。聞こえにくくなった時期や程度により、ろう者、難聴者、中途失聴者と呼び方もさまざまです。生まれたときから聞こえない人には、発音が不明瞭など話すことが苦手な人がいます。途中で聞こえなくなった人は話すことができる場合が多いので、話し方や外見では聴覚障害があるとわかりにくいことがあります。

#### 接し方

- **手話**  
動きだけでなく口や表情、動作も合わせて表現する視覚的な言語です。
- **触手話**  
盲ろう者(視覚と聴覚に障害のある人)とのコミュニケーション方法。手話をしている手に、直接ふれて、話の内容を読み取ります。
- **指点字**  
盲ろう者との、コミュニケーション方法。相手の手(指)の甲に、自分の手(指)を乗せ、指で叩く事によって、会話をします。
- **口話**  
口元の形、動きから読み取ります。
- **要約筆記**  
発言者の話を聞き、その場で話の内容を要約して書き表し、話の内容を伝える通訳のことです。
- **筆談**  
伝えたいことを紙などに字や図で書いて伝えます。スマートフォンやタブレットを使って文字を表示し、メールを活用し会話をします。

# サロンぽーれだより

どなたでもご利用いただけます。

10:00~16:00 日・祝日お休み  
日替りで昼食のメニューを取り揃えています。お持ち帰りもできますのでご利用ください。

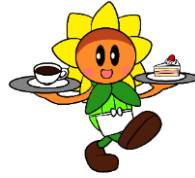
## <ギャラリー>

2/4 (木) ~ 3/3 (水) 絵画サークル・教室利用者 (絵画展)  
3/4 (木) ~ 3/31 (水) 陶芸サークル・教室利用者 (陶芸展)

## <イベント> 12:30~13:00

2月中のイベントは中止させていただきます。

感染拡大防止対策の「見える化」をおこなっています。  
安心してご来店ください



こんなときに手助けを

障害のある人との接し方を学ぼう！ part2『聴覚障害のある人』 続き

## ○電車やバスの利用時に

事故などによる運行中止などの緊急放送がわからなくて、取り残されてしまう場合があります。電光掲示板のお知らせを指し示したり、筆談で情報を知らせたりしましょう。

## ○災害を知らせるサレインが鳴ったときに

災害などの緊急時のサイレンや避難誘導の指示が放送されていても気づかないことがあるので、身ぶりや筆談などで状況や避難についての情報を伝えましょう。あらかじめ緊急時のサインを決めておく素早い対応ができます。また、一人暮らしの聴覚障害のある人がいる場合は、情報が伝わっているか近所のみんなが確認するようにしましょう。

## ○自転車や車や運転中に

聴覚障害のある人は、後ろから来る自動車のクラクションや、自転車のベルが聞こえません。「何か聞こえない理由があるかもしれない」と思い、無理に追い越さないようにしましょう。

舞鶴市役所ホームページ~障害のある人の接し方~から抜粋  
<https://www.city.maizuru.kyoto.jp/kenkou/0000005116.htm>



聴覚障害者標識  
(聴覚障害者マーク)

聴覚障害者であることを理由に免許に条件を伏されている方が運転する車に表示するマークです。危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に幅寄せや割り込みを行った運転は、道路交通法の規定により罰せられます。

## ☺ この手話知ってっちゃった? ぼれぼれちゃん

医療従事者



### 【医療従事者】

- ①左の手首を右手の親指と4指の指先で挟んで【医療】
- ②両手のひらを上に向けて、左右から中央に2回近づけたり離して【仕事】  
左手は残したままで、
- ③親指と小指を立てた両手を左右に半回転させながらおろします。【人々】

★身体障害者相談員相談日(毎月5のつく日) 2/15・25 3/5・15・25 13:00~14:30(予約不要 日・祝日以外)

場所: 身体障害者福祉センター サロンぽーれだより

★聞こえの相談日(毎月第4木曜日) 2/25(木)13:00~16:00(要予約)

場所・申込: 聴覚言語障害者支援センター 電話64-3911 FAX64-3912

★精神保健福祉相談日(偶数月第4木曜日) 2/25(木) 14:00~16:00(要予約)

場所・申込: 中丹東保健所 電話75-0856 FAX76-7897

★身体障害者巡回相談(整形外科) 2/12(金)13:00~15:00(要予約)

申込: 舞鶴市障害福祉・国民年金課 電話66-1033 FAX62-7957

場所 舞鶴市身体障害者福祉センター

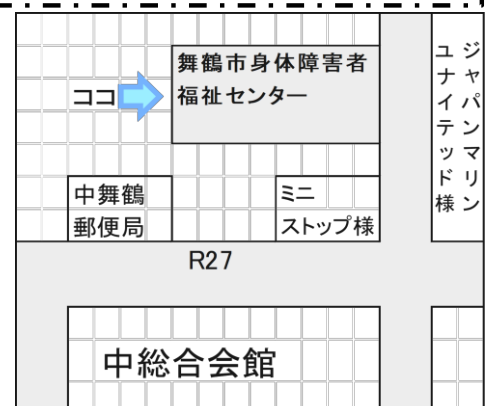
舞鶴市身体障害者福祉センター  
舞鶴市障害者生活支援センター

住所 舞鶴市余部下1183-9

電話 63-3008 65-4100 FAX 62-9546

<ホームページ>

[http://www.kyoto-taiyo.or.jp/jigyosyo/maizuru\\_fukushi\\_center/](http://www.kyoto-taiyo.or.jp/jigyosyo/maizuru_fukushi_center/)



ジャンパネット様